

# أهداف نسبة السكر في الدم

مراقبة نسب السكر في الدم والسيطرة عليها خطوة مهمة في علاج مرض السكري. قد يصعب التحكم بنسبة السكر و الوصول لهدف (او رقم) معين. اليك بعض النصائح المتبعة لتسهيل ذلك:



- افحص مستويات السكر لديك دورياً
- خصص مذكرة لتسجيل القراءات اليومية للسكر في الدم
- تناول وجباتك بانتظام وتجنب تخطي بعض الوجبات
- حافظ على النشاط البدني بتخصيص نصف ساعة يومياً للمشي، الركض، السباحة، أو ركوب الدراجة
- تجنب مسببات القلق والتوتر في حياتك اليومية
- احرص على زيارة الطبيب بانتظام
- أحضر مذكرة قراءات السكري عند زيارتك للطبيب
- ناقش اهداف نسب السكر الخاصة بك خلال كل زيارة طبية
- خذ قسطاً كافياً من النوم لا يقل عن 7-8 ساعات يومياً
- تعرف على أعراض هبوط السكر وكيفية علاجه
- التزم بأخذ أدويةك يومياً وحسب توصيات الطبيب



## أهداف نسب السكر في الدم\*

الوقت	النطاق الموصى به للبالغين	النطاق الموصى لك
قبل الوجبات	80 - 130 مغ / ديستلر	
بعد الوجبات بساعتين	أقل من 180 مغ / ديستلر	
الفحص التراكمي (A1C)	أقل من أو يساوي 7%	

\*حسب توصيات جمعية السكري الأمريكية

تواصل مع طبيبك أو العيادة المختصة على الفور إذا كان سكر الدم لديك خارج نطاق السيطرة وأنت لا تعرف السبب أو لست متأكداً مما يجب القيام به، فدورهم المساعدة.